Kompetensi

4 Aktivitas Senam Ritmik

Kata Kunci:

- *Aktivitas Ritmik*
- *Senam Ritmik Tanpa Alat*
- *Senam Ritmik dengan Gada*
- *Rangkaian Gerakan*

Sumber: *www.mahatmia.com*

Senam irama dapat dilakukan secara berkelompok

Gerakan gerakan yang indah dapat diselaraskan dengan suara suara, tepukan-tepukan nyanyian atau musik, baik itu gerakan yang dibantu dengan alat atau tidak dibantu alat.

Aktivitas ritmik adalah aktivitas yang dilakukan dengan iringan musik. Dengan iringan musik gerakan gerakan yang dihasilkan akan teratur, indah, irama dapat dilakukan secara berkelompok atau sendiri.

Pada kompetensi berikut kita akan membahas tentang rangkaian gerakan dalam senam irama dengan dan atau tanpa alat.

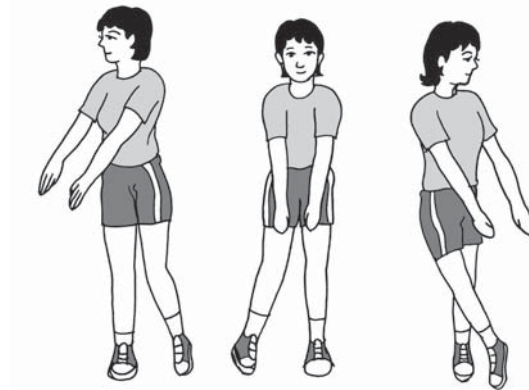
A. Rangkaian Senam Irama Tanpa Alat

1. Rangkaian Gerakan Langkah ke Samping Kedua Tangan Diayun ke Samping

a. Sikap awal

1) Berdiri dengan berat badan pada kaki kanan.
2) Kaki kiri lemas di samping kiri.
3) Kedua tangan lurus dan lemas ke samping kanan.
4) Pandangan ke arah kanan.

b. Gerakan

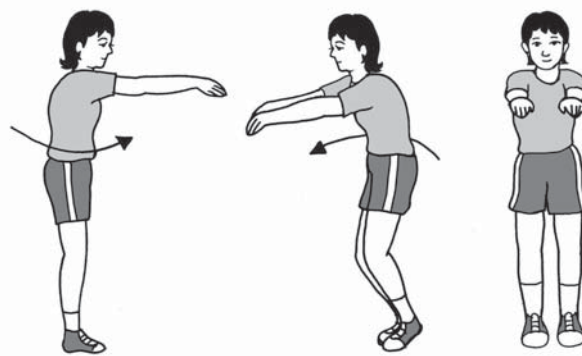
1) Hitungan 1 – 2, Pindahkan berat badan ke kaki kiri bersamaan dengan kedua tangan diayunkan ke samping kiri melalui depan bawah badan lurus dan lemas. Kaki kanan dilangkahkan menyilang ke samping kiri.
2) Hitungan 3 – 4, lakukan kebalikan dari hitungan 1 – 2 yaitu ke arah kanan.
3) Ulangi gerakan dengan irama 3 / 4 atau 4/4.

Gambar 4.1 *Rangkaian gerakan langkah ke samping kedua tangan diayun ke samping*

2. Rangkaian Gerakan Tangan dan Badan

a. Sikap awal

Berdiri tegak dengan berat badan pada kaki kanan, kedua tangan lurus ke samping kanan.

b. Gerakan

1) Hitungan 1, sambil mengayunkan kedua tangan dari samping kanan ke samping kiri, badan menghadap ke kiri, kedua tangan lurus ke depan.
2) Hitungan 2 dan 6, sambil mengayunkan kedua tangan dari depan ke belakang lurus dan lemas, badan dibungkukkan, kepala menunduk, kedua lutut ditekuk, tumit diangkat.
3) Hitungan 3 dan 7, ayunkan kembali kedua tangan dari belakang lurus ke depan, sambil badan dan kedua kaki diluruskan.
4) Hitungan 4 dan 8, sambil melentingkan badan ke belakang, tarik kedua tangan ke arah kepala atas muka dengan siku dibengkokkan ke samping.
5) Hitungan 5, sambil mendorong pinggang dan pinggul atau badan ke depan atas, kedua telapak tangan didorong ke depan hingga kedua tangan lurus.
6) Ulangi gerakan dari hitungan 1 – 8 dengan irama ¾.

Gambar 4.2 *Rangkaian gerakan tangan dan badan*

B. Rangkaian Senam Irama dengan Alat

Banyak sekali senam irama yang menggunakan alat. Salah satunya adalah senam irama menggunakan alat gada (*clubs*). Gada adalah alat yang terbuat dari kayu atau bahan plastik berbentuk seperti botol. Panjang gada yaitu antara 45 – 50 cm dengan berat 150 gram.

Gada memiliki beberapa bagian yaitu kepala gada, leher gada, badan gada dan dasar gada. Masing-masing bagian mempunyai kriteria ukuran.

Kepala gada berdiameter maksimal 3 cm

Leher gada berdiameter minimal 2,2 cm

Dasar gada berdiameter minimal 2,5 cm

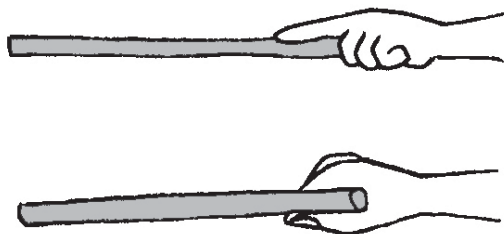
Adapun gerakan senam irama menggunakan gada adalah mengayun, memutar, memukul, melempar dan menangkap.

1. Cara Memegang Gada

Ada beberapa cara memegang gada menurut gerakan yang akan dilakukan, yaitu :

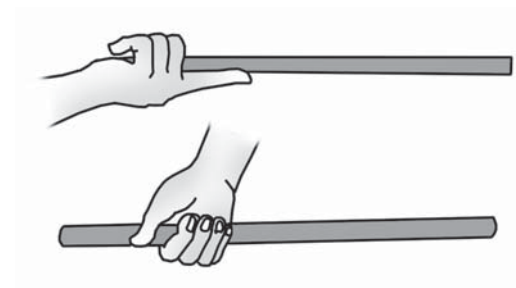
a. *Pegangan biasa (regular grip)*

Cara melakukan pegangan ini adalah:

1) Telapak tangan melingkar dan menghadap ke bawah, kepala gada diletakkan di telapak tangan.
2) Leher gada dipegang antara ibu jari dan jari tengah tepat lurus dengan kepala gada.
3) Jari telunjuk menelusur pada leher gada.
4) Jari manis dan kelingking diletakkan pada kepala gada.

Gambar 4.3 *Reguler grip*

b. *Pegangan berlawanan (reverse grip)*

Cara melakukan pegangan ini adalah:

1) Telapak tangan melingkar menghadap ke atas.
2) Luruskan gada seperti pada pegangan biasa.
3) Gada ditahan oleh jari telunjuk yang telah diletakkan di bawah kepala gada.

Gambar 4.4 *Reverse grip*

c. *Cara memegang gada untuk jenis gerakan memutar*

1) *Pegangan biasa atau pegangan atas*

Cara melakukannya adalah:

a) Gada dipegang dengan ibu jari dan telunjuk.
b) Pegangan membentuk cincin melingkar pada leher tepat di bawah kepala gada.
c) Apabila gada diputar, maka gada dapat berputar bebas.
d) Telapak tangan menghadap ke luar.

Gambar 4.5 *Pegangan biasa atau pegangan atas*

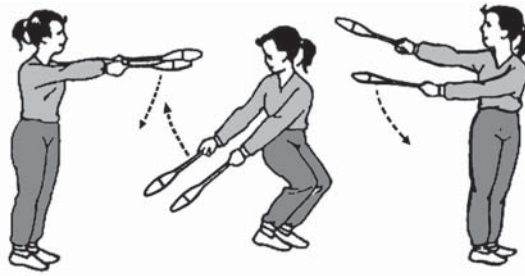
2) *Pegangan berlawanan atau pegangan bawah*

Secara prinsip cara memegang gada berlawanan ini sama dengan cara pegangan atas, hanya telapak tangan menghadap ke atas dan tangan terlentang.

Gambar 4.6 *Pegangan berlawanan atau pegangan bawah*

2. Latihan Senam Menggunakan Gada

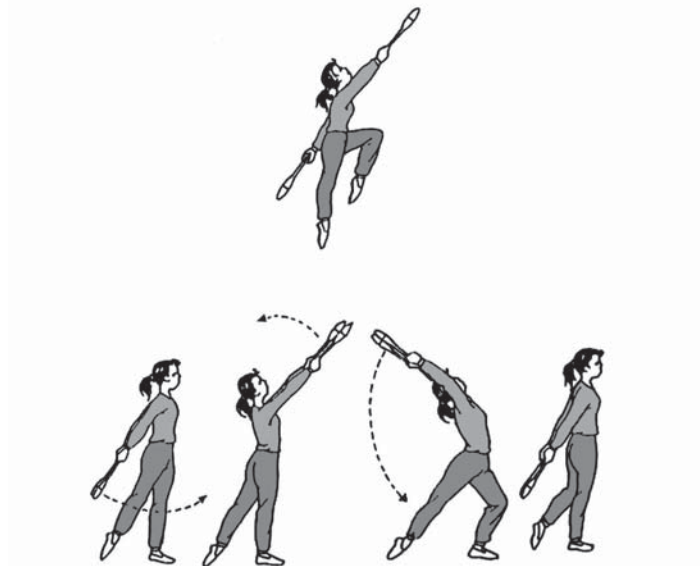
a. *Gerak mengayun depan belakang*

1) Berdiri tegak, kedua tangan memegang gada lurus ke depan.
2) Ayunkan kedua gada secara bersamaan ke belakang melalui samping kanan badan, lutut ditekuk kemudian diluruskan.
3) Ayunkan kembali ke depan melalui samping kanan tubuh, lutut ditekuk kemudian diluruskan.
4) Lakukan gerakan yang sama melalui samping kiri tubuh.
5) Lakukan gerakan berulang-ulang.

Gambar 4.7 *Gerak mengayun depan belakang*

Bentuk ayunan depan belakang ini bisa juga dilakukan dengan beberapa variasi, misalnya:

1) Mengayun gada ke depan dan ke belakang secara berlawanan di sisi badan.
2) Mengayunkan gada ke depan dan ke belakang sambil melangkah.
3) Mengayunkan gada ke depan dan ke belakang dengan langkah *waltz* dengan 3 hitungan untuk setiap ayunan.

b. Gerakan memutar besar dengan arah segitiga

1) Berdiri tegak, kedua tangan memegang gada di belakang badan.
2) Ayunkan lengan ke depan atas dan ke belakang bersamaan dengan melentingkan badan ke belakang.
3) Kembali ke posisi semula.
4) Lakukan berulang-ulang

Gambar 4.8 *Gerakan memutar besar dengan arah segitiga*

Variasi gerakan yang dapat dilakukan:
1) Melakukan sambil berjalan ke depan.
2) Melakukan sambil berjalan ke belakang.

Rangkuman

1. Senam irama dapat dilakukan tanpa alat maupun dengan alat.
2. Senam irama juga dapat dilakukan dengan berkelompok ataupun secara individu.
3. Rangkaian senam irama tanpa alat di antaranya:
   a. Rangkaian gerakan langkah ke samping kedua tangan diayun ke samping.
   b. Rangkaian gerakan tangan dan badan.
4. Gada dapat digunakan untuk senam irama.

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Sikap berdiri pada sikap awal gerakan langkah ke samping kedua tangan diayun ke samping adalah ....
   a. berdiri tegak kaki dibuka
   b. berdiri dengan berat badan pada kaki kiri
   c. berdiri dengan berat badan pada kaki kanan
   d. berdiri tegak kaki rapat
2. Panjang gada pada senam irama dengan alat gada adalah ....
   a. 50 – 60 cm
   b. 45 – 50 cm
   c. 45 – 60 cm
   d. 55 – 60 cm
3. Gada mempunyai bagian-bagian yaitu ....
   a. kepala, badan, leher dan kaki
   c. kepala, tengah, leher dan kaki
   b. kepala, leher, badan dan kaki
   d. kepala, leher, badan dan dasar
4. Berat gada pada senam irama dengan alat adalah ....
   a. 100 gr
   b. 150 gr
   c. 200 gr
   d. 250 gr

5. Cara memegang gada dengan teknik pegangan berlawanan disebut juga dengan ....
   a. *regular grips*
   b. *reverse grips*
   c. pegangan terbalik
   d. *mixed grips*
6. Sikap tangan pada sikap awal gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang adalah ....
   a. kedua tangan direntangkan
   b. kedua tangan disilangkan di belakang
   c. kedua tangan disilangkan di depan
   d. kedua tangan lurus ke bawah
7. Diameter kepala gada adalah ....
   a. maksimal 4 cm
   b. minimal 4 cm
   c. maksimal 3 cm
   d. minimal 3 cm
8. Diameter leher gada adalah ....
   a. minimal 3 cm
   b. minimal 2,5 cm
   c. minimal 2,2 cm
   d. minimal 2 cm
9. Gada disebut juga dengan ....
   a. *clubs*
   b. *cluks*
   c. *clue*
   d. *blues*
10.

    Gambar di atas adalah jenis pegangan ....
   a. pegangan bawah
   b. pegangan atas
   c. pegangan samping
   d. pegangan ujung

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan gerakan hitungan 2 dan 6 pada gerakan kombinasi gerakan tangan dan badan!
2. Jelaskan cara melakukan pegangan *regular grips*!
3. Sebutkan gerakan hitungan 1 pada gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang rentang!
4. Jelaskan urutan senam dengan alat gada pada gerakan memutar besar dengan arah segitiga!
5. Jelaskan urutan senam dengan alat gada pada gerakan memutar besar dengan arah segitiga!